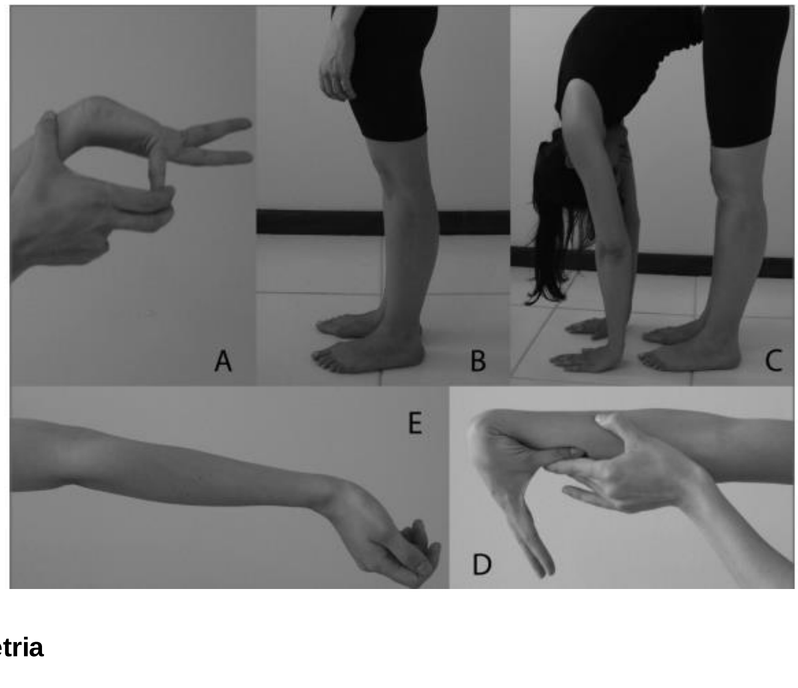
Roteiro de prática – Cinesiologia I
Sistema articular

1) Inspeção e palpação

- Sinartroses: suturas (verificar alguma mobilidade)
- Sindesmoses: rádio-ulnar (movimento proximal e distal)
- Gonfose: dentes
- Cartilaginosas (anfiartroses)
    - Mobilidade intervertebral
    - Palpação das esternocostais
    - Mobilidade das costelas
- Sinoviais
    - Teste de mobilidade articular
        - Coluna vertebral
        - Rádio-cárpica
        - Glenoumeral
        - Quadril
        - Joelho
        - Talocrural
        - Subtalar

2) Escore de Beighton

1) Oposição passiva do polegar à parte anterior do antebraço até que estes se toquem (2 pontos);
2) Dorsiflexão passiva do dedo mínimo até que esteja paralelo ao antebraço (2 pontos);
3) Hiperextensão do cotovelo e joelho acima de 10 graus (4 pontos);
4) Flexão do tronco com os joelhos completamente estendidos de modo as palmas das mãos toquem o chão (1 ponto).



3) Goniometria

- Flexo-extensão do punho
- Desvio ulnar e radial do punho
- Flexo-extensão de cotovelo
- Flexão de ombro
- Abdução de ombro

- Rotação interna e externa de ombro
- Flexão de quadril
- Flexão de joelho
- Dorsiflexão e flexão plantar

4) Índice de Schober

5) Teste de Gillet